

JADŁOSPIS NA 2025-11-19 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

665 kcal
białko ogółem 27,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 g, sól 3,63 g, tłuszcz 24,49 g, węglowodany ogółem 84,31 g, węglowodany przyswajalne 70,86 g, cukry 18,79 g, błonnik pokarmowy 3,84 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/
1,3,7,10/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Obiad

1066 kcal
białko ogółem 65,75 g, tłuszcz 39,48 g, cukry 8,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, sól 2 g, węglowodany ogółem 120,23 g, błonnik pokarmowy 13,18 g, węglowodany przyswajalne 91,66 g

Zupa żurek z białą kielbasą 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,10,11,5,9,13/
7,1,3,6,10,11,5,9,13/

biodrówka 20 g, ślaska 10 g, cebula 5 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, ziele angielskie 0,01 kg, śmietana 12% tł. 5 g, majeranek 1 g, mąka pszenna 5 g, Boczek wędzony 20 g, czosnek świeży 3 g, żurek 25 ml, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 50 g, ziemniaki 50 g

Smażony kotlet szwajcarski 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,13/

szynka w siatce 15 g, schab b/k 130 g, ser żółty 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 10 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 15,64 g, błonnik pokarmowy 5,26 g, cukry 4,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,42 g, sól 2,06 g, tłuszcz 29,94 g, węglowodany ogółem 63,73 g, węglowodany przyswajalne 52,18 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2384 kcal, białko ogółem 109,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,53 g, sól 7,69 g, tłuszcz 94,08 g, węglowodany ogółem 286,51 g, węglowodany przyswajalne 214,7 g, cukry 42,39 g, błonnik pokarmowy 26,12 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

728 kcal
białko ogółem 31,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,09 g, sól 3,82 g, tłuszcz 25,02 g, węglowodany ogółem 93,77 g, węglowodany przyswajalne 78,55 g, cukry 17,87 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

768 kcal
białko ogółem 46,65 g, błonnik pokarmowy 15,68 g, cukry 20,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 2,25 g, tłuszcz 8,19 g, węglowodany ogółem 135,93 g, węglowodany przyswajalne 94,68 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

622 kcal
białko ogółem 19,87 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, sól 2,6 g, tłuszcz 30,5 g, węglowodany ogółem 67,53 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2234 kcal, białko ogółem 99,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, sól 8,67 g, tłuszcz 64,07 g, węglowodany ogółem 325,43 g, węglowodany przyswajalne 261 g, cukry 63,81 g, błonnik pokarmowy 27,59 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

646 kcal
białko ogółem 30,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 3,32 g, tłuszcz 15,72 g, węglowodany ogółem 95,01 g, węglowodany przyswajalne 78,49 g, cukry 17,82 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

768 kcal
białko ogółem 46,65 g, błonnik pokarmowy 15,68 g, cukry 20,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 2,25 g, tłuszcz 8,19 g, węglowodany ogółem 135,93 g, węglowodany przyswajalne 94,68 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

541 kcal
białko ogółem 19,74 g, błonnik pokarmowy 7,53 g, cukry 19,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,43 g, tłuszcz 13,7 g, węglowodany ogółem 83,6 g, węglowodany przyswajalne 61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2071 kcal, białko ogółem 98,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,45 g, sól 8 g, tłuszcz 37,97 g, węglowodany ogółem 342,74 g, węglowodany przyswajalne 260,88 g, cukry 80,21 g, błonnik pokarmowy 30,56 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 24,13 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 5,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,17 g, węglowodany ogółem 75,75 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

759 kcal
białko ogółem 46,57 g, błonnik pokarmowy 16,48 g, cukry 17,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 1,17 g, tłuszcz 11,41 g, węglowodany ogółem 126,65 g, węglowodany przyswajalne 88,68 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kolacja

579 kcal
białko ogółem 20,37 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 3,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,83 g, sól 1,75 g, tłuszcz 26,59 g, węglowodany ogółem 66,87 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

140 kcal
białko ogółem 5,86 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 0,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,76 g, sól 0,49 g, tłuszcz 6,66 g, węglowodany ogółem 15,35 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 20 g

sałata

sałata 10,0002 g

Suma posiłków: 2193 kcal, białko ogółem 105,12 g, błonnik pokarmowy 46,88 g, cukry 42,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,13 g, sól 8,07 g, tłuszcz 67,48 g, węglowodany ogółem 312,82 g, węglowodany przyswajalne 218,65 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

728 kcal
białko ogółem 31,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,09 g, sól 3,82 g, tłuszcz 25,02 g, węglowodany ogółem 93,77 g, węglowodany przyswajalne 78,55 g, cukry 17,87 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

768 kcal
białko ogółem 46,65 g, błonnik pokarmowy 15,68 g, cukry 20,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 2,25 g, tłuszcz 8,19 g, węglowodany ogółem 135,93 g, węglowodany przyswajalne 94,68 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

622 kcal
białko ogółem 19,87 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, sól 2,6 g, tłuszcz 30,5 g, węglowodany ogółem 67,53 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kielbasa krotoszyńska 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/
serek twarogowy deliser 34 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2234 kcal, białko ogółem 99,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, sól 8,67 g, tłuszcz 64,07 g, węglowodany ogółem 325,43 g, węglowodany przyswajalne 261 g, cukry 63,81 g, błonnik pokarmowy 27,59 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 24,13 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 5,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,17 g, węglowodany ogółem 75,75 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopočka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

759 kcal
białko ogółem 46,57 g, błonnik pokarmowy 16,48 g, cukry 17,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 1,17 g, tłuszcz 11,41 g, węglowodany ogółem 126,65 g, węglowodany przyswajalne 88,68 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

82 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 3,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,25 g, węglowodany przyswajalne 14,26 g, węglowodany ogółem 19,71 g, cukry 9,5 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 30 g, pomarańcze 20 g, imbir 1 g

Kolacja

579 kcal
białko ogółem 20,37 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 3,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,83 g, sól 1,75 g, tłuszcz 26,59 g, węglowodany ogółem 66,87 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2016 kcal, białko ogółem 95,69 g, błonnik pokarmowy 43,53 g, cukry 43,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,97 g, sól 7,68 g, tłuszcz 55,08 g, węglowodany ogółem 301,52 g, węglowodany przyswajalne 220,19 g.